

FORMATION SELF DEFENSE PUBLIC FEMININ

27 000 XPF par participant			
PUBLIC	OBJECTIFS	DUREE	INTERVENANT
Femme, de tout âge et toute fonction (entreprises ou particuliers). <i>Tenue pantalon/sport.</i>	Acquérir les techniques simples d'autoprotection.	7 H	Johann GOGNETTI, Jean-Claude HACBECT, Vincent THAN TRONG Formateurs en sécurité

CONTENU

- **Théorie**
 - Étude des menaces
 - Étude des moyens disponibles
 - Cadre juridique
 - Prévention et vigilance
 - Les avantages défensifs (méconnus) des femmes
- **Pratique**
 - Fuir
 - Négocier
 - Utiliser l'environnement
 - Parer
 - Riposter
 - Se dégager
 - Objets de défense
 - Posture et distance
 - Se défendre contre une tentative de viol
 - Se défendre plaquée contre un mur
 - Se défendre contre un groupe
 - Se défendre dans un parking
 - Se défendre dans les escaliers ou dans un ascenseur
 - Se défendre en position assise (banc, bus, voiture ...)
- **Conseils**
 - Préparation physique et mentale
 - Préparation matérielle
 - Déposer plainte
 - Gérer l'impact psychologique

Méthodes pédagogiques : études de cas réels, démonstrations, mises en pratique.

Évaluation des apprenants : mises en situation, exercices pratiques.

LIEU : CENTRE TERRITORIAL DE FORMATION